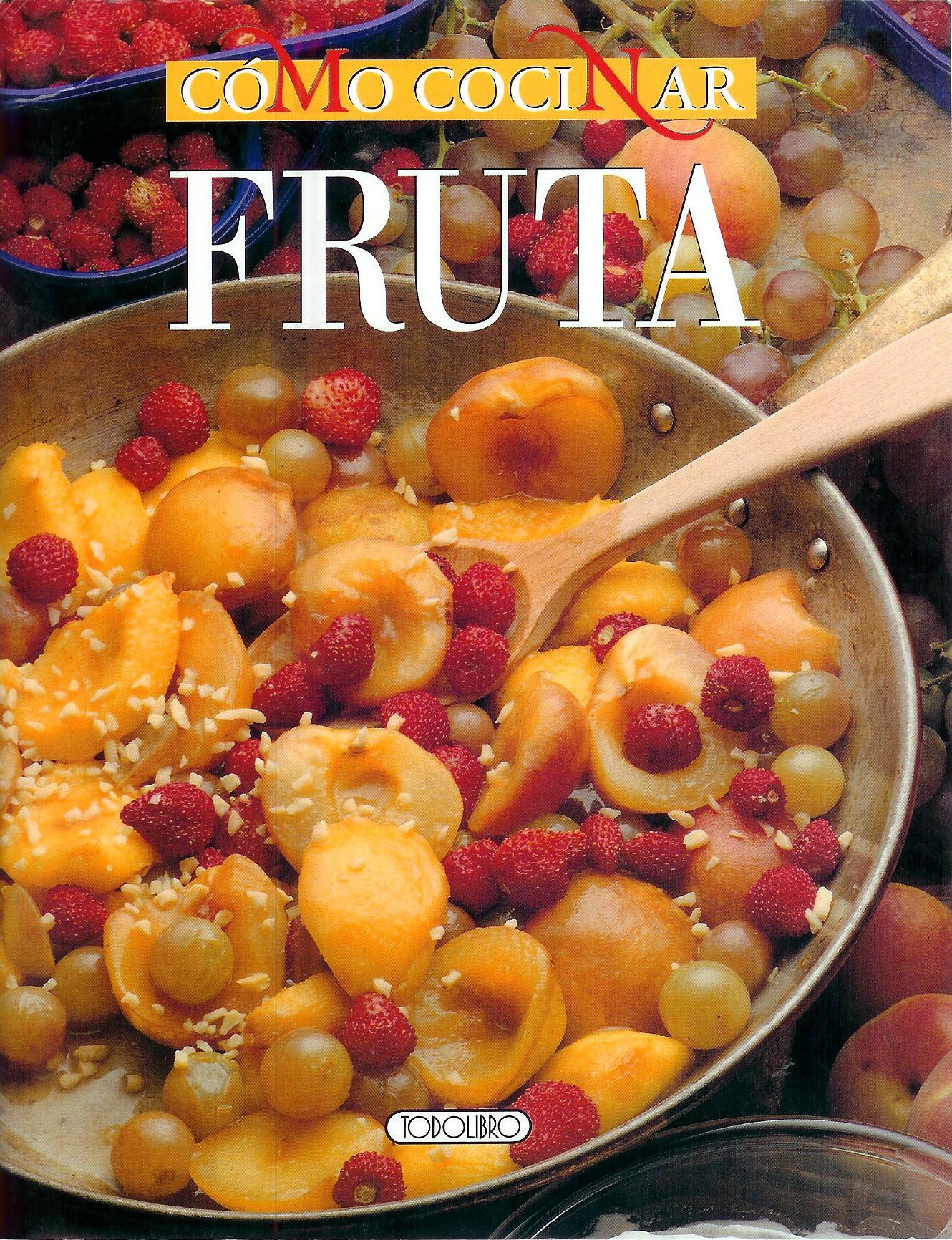
CÓMO COCINAR

FRUTA



TODOLIBRO

CÓMO COCINAR

FRUTA

• ÍNDICE •

SANGRÍA • 2
ENSALADA DE NARANJA • 3
CURRY DE PIÑA Y GAMBAS • 4
TARTALETAS DE FRUTA CON VINAGRE BALSÁMICO • 6
MACEDONIA DE FRUTAS CON CREMA DE COCO • 7
PASTEL DE NARANJA CARAMELIZADO • 8
TARTA DE CEREZAS • 10
PIÑA HELADA • 12
TARTA DE PLÁTANO Y NARANJA • 13
MILHOJAS DE FRAMBUESAS • 14
TARTA DE CIRUELAS Y CEBADA • 17
ENSALADA DE NARANJA CON ALMENDRAS • 18
LA FRUTA • 20
BIZCOCHO DE PIÑA • 22
SABAYÓN CON MELOCOTÓN • 24
COMPOTA DE FRUTAS DE VERANO • 26
SORPRESAS DE ALBARICOQUE • 28
BROCHETAS DE FRUTA • 30
CESTAS DE FRUTAS TROPICALES • 31
MELÓN CON FRUTOS DEL BOSQUE • 32
FRESAS CON HELADO • 34
PLÁTANOS CON SALSA DE COCO • 36
TARTA CREMOSA DE MANZANA • 38

TODOLIBRO

SANGRÍA

Echar la fruta en un cuenco de cristal grande. ❧ Con un cuchillo afilado pelar 4 o 5 trozos largos de corteza de limón. Añadirlos a la fruta junto con la verbena y la canela. ❧ Exprimir los limones y añadir el zumo a la fruta. ❧ Incorporar el coñac y el vino, y añadir el hielo. ❧ Dejar reposar la sangría hasta que se funda el hielo y servirla.

Dificultad: fácil

Preparación: 25 min

Para 8 personas

- **4 melocotones sin hueso y en rodajas**
- **4 albaricoques sin hueso y en rodajas**
- **4 ciruelas rojas sin hueso y en rodajas**
- **1 melón pequeño pelado y en dados**
- **2 limones**
- **1 ramita de verbena**
- **2 palitos de canela machacados**
- **6 cucharadas soperas de coñac**
- **1 litro de vino tinto**
- **20 cubitos de hielo**

ENSALADA DE NARANJA

Dificultad: fácil

Preparación: 10 min + 20 min de reposo

Para 4 personas

- **3 naranjas frescas grandes**
- **400-600 g de hojas de ensalada verdes**
- **2 cebollas rojas medianas**
- **100 g de aceitunas negras sin hueso**
- **6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra**
- **2 cucharadas soperas de vinagre rojo**
- **sal y pimienta negra recién molida**

Pelar las naranjas, quitar las semillas y retirar la parte blanca de la piel con un cuchillo afilado. Cortarlas en rodajas gruesas y partir éstas por la mitad. ❧ Lavar y escurrir las hojas de ensalada. ❧ Cortar las cebollas en rodajas finas. ❧ Juntar en una ensaladera las naranjas, las cebollas, las hojas de ensalada y las aceitunas. ❧ Mezclar el aceite con el vinagre, la sal y la pimienta en un cuenco y aliñar la ensalada con esta vinagreta. Revolverlo todo bien. ❧ Dejar reposar 20 minutos la ensalada antes de servirla.

Resulta un apetitoso entrante o un excelente acompañamiento de carne o pescado asados.

CURRY DE PIÑA Y GAMBAS

Dificultad: fácil

Preparación: 25 min

Cocción: 20 min

Para 4 personas

- **1 cucharadita de semillas de cardamomo**
- **1 cucharadita de semillas de cilantro**
- **1 cucharadita de semillas de comino**
- **2 cebolletas picadas**
- **2 dientes de ajo picados muy finos**
- **1 cucharada sopera de raíz de jengibre picada muy fina**
- **2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra**
- **500 g de gambas peladas**
- **250 ml de agua**
- **1 cucharada sopera de sambal**
- **450 g de piña en conserva**

Machacar en un mortero las semillas de cardamomo, cilantro y comino hasta reducirlas a polvo. ❧ En una sartén grande, a fuego mediano, saltear en el aceite las cebolletas, el ajo, el jengibre y la mezcla de especias hasta que desprendan aroma. ❧ Añadir las gambas y cocerlas 5 minutos. ❧ Incorporar el agua, el sambal y la piña y dejar que cueza todo a fuego más bien alto, sin dejar de removerlo, hasta que se reduzca el agua, pero sin cocerlo demasiado. ❧ Servirlo con arroz basmati y salsa sambal, para aquellos a los que les gusten los platos muy picantes.

El sambal es una salsa picante indonesia. Puede adquirirse en las tiendas de comida oriental.

TARTALETAS DE FRUTA CON VINAGRE BALSÁMICO

Dificultad: fácil

Preparación: 25 min

Cocción: 8-10 min

Para 6 personas

- **200 g de masa de hojaldre descongelada**
- **1 melón pequeño**
- **4 albaricoques**
- **180 g de fresas**
- **2 melocotones**
- **2-4 ciruelas rojas**
- **400 g de sandía**
- **2 cucharadas soperas de azúcar**
- **2 cucharadas soperas de vinagre balsámico**
- **hojas de menta frescas para decorar**

Precalentar el horno a 200 °C. ♣ Engrasar con mantequilla 6 moldes pequeños para horno. ♣ Estirar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada hasta dejarla muy fina. ♣ Cortar 6 cuadrados y forrar con ellos los moldes. ♣ Hornearlos 8 o 10 minutos, hasta que el hojaldre esté ligeramente dorado. ♣ Lavar y picar la fruta en trocitos del tamaño de un bocado. Mezclarla en un cuenco con el vinagre y el azúcar. ♣ Rellenar con la macedonia de frutas las tartaletas, decorarlas con las hojas de menta y servirlas.

Se puede variar la fruta de acuerdo con la estación, o sustituirla por la que tengamos a mano.

MACEDONIA DE FRUTAS CON CREMA DE COCO

Dificultad: fácil

Preparación: 30 min

Para 6 personas

- **2 cucharaditas de gelatina en polvo**
- **400 g de leche de coco envasada**
- **1,5 kg de frutas frescas (uvas, melocotones, albaricoques, fresas, ciruelas, kiwis, plátanos, etc.)**
- **4 cucharadas soperas de azúcar moreno**
- **2 cucharadas soperas de zumo de limón**
- **200 ml de nata**
- **2 cucharaditas de canela molida**

Disolver la gelatina en un poco de agua siguiendo las instrucciones del paquete). Juntar en un cuenco la leche de coco con la gelatina. Mezclarlo bien y dejarlo en el frigorífico hasta que empiece a espesar. Limpiar la fruta y partirla en trozos del tamaño de un bocado. Regarla con el azúcar moreno y el zumo de limón. Removerla bien y dejarla reposar. Montar la nata con azúcar y mezclarla con la crema de coco. Distribuir la macedonia en cuencos individuales y echar por encima crema de coco. Espolvorearla con la canela y servirla.

Servir esta refrescante ensalada tras una comida fuerte para reavivar el paladar.

PASTEL DE NARANJA CARAMELIZADO

Precalentar el horno a 180 °C. ❧ Forrar un molde redondo de 25 cm con papel parafinado. ❧ Cortar la naranja en rodajas muy finas y colocarlas en la base de forma que se solapen ligeramente. ❧ En un cuenco pequeño, batir la mantequilla con el azúcar moreno hasta conseguir una textura cremosa. Extender la mezcla en el molde. ❧ Cubrirlo con una lámina de masa delgada previamente estirada. Pinchar ésta con un tenedor y hornear el pastel de 25 a 30 minutos, hasta que lo que será la parte superior esté ligeramente caramelizada. ❧ Una vez hecho el pastel, desmoldarlo en una fuente de servir y retirar el papel con cuidado. ❧ Si la superficie no ha quedado bien caramelizada, poner el pastel bajo el grill unos minutos.

También puede prepararse con una manzana grande, regando las rodajas con zumo de limón.

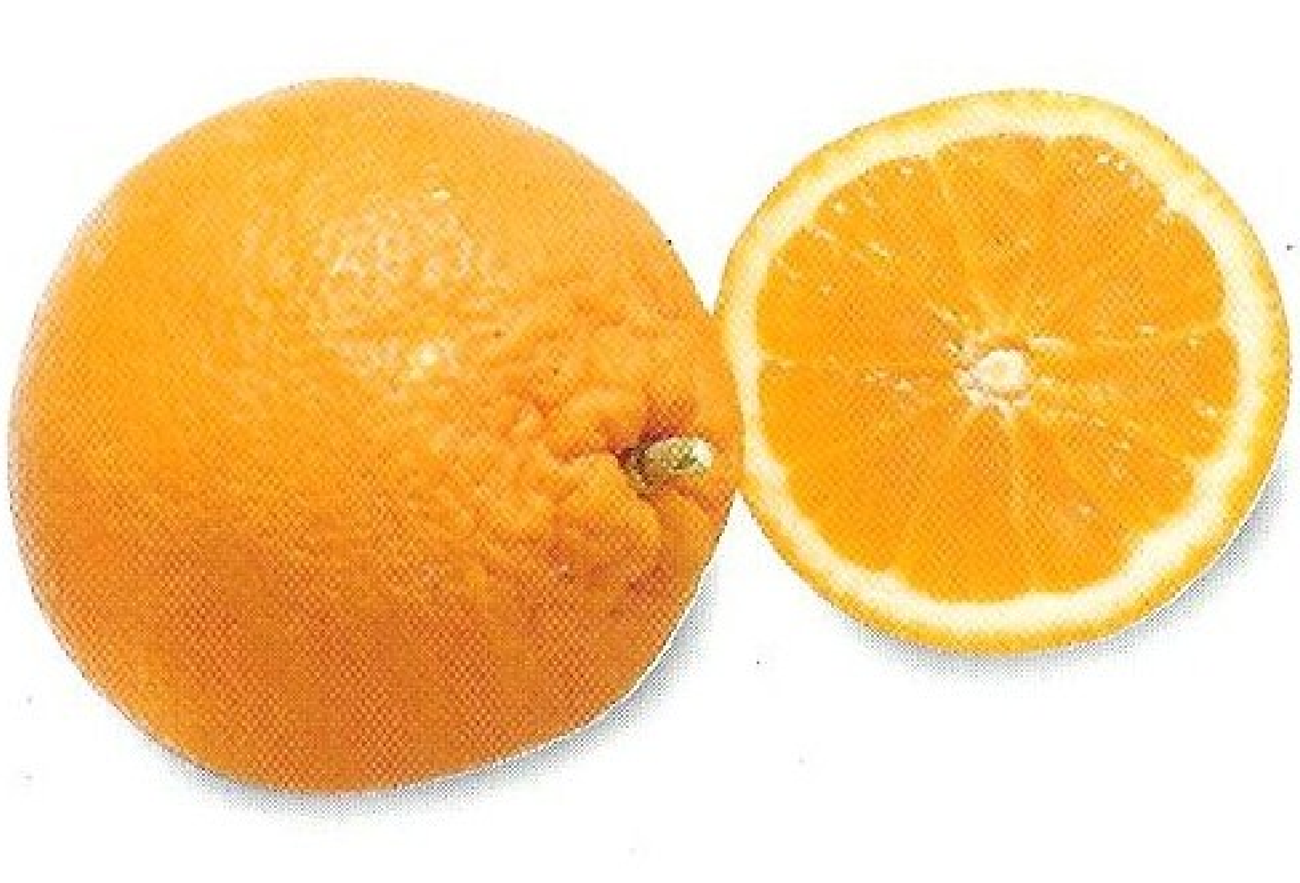
Dificultad: fácil

Preparación: 1 h

Cocción: 25-30 min

Para 6 personas

- **4 cucharadas soperas de mantequilla**
- **4 cucharadas soperas de azúcar moreno**
- **1 naranja grande**
- **200 g de masa de hojaldre descongelada**



TARTA DE CEREZAS

Echar la harina y la sal en un cuenco grande. ❧ Con un robot de cocina, amasar la harina con la mantequilla hasta que la textura se parezca a la de las migas. ❧ Añadir el azúcar y la ralladura de limón. ❧ Incorporar las yemas y seguir amasando hasta conseguir una masa suave. ❧ Formar un disco, envolverlo en plástico de cocina y dejarlo reposar en el frigorífico 30 minutos. ❧ Precalentar el horno a 180 °C. ❧ Engrasar con mantequilla un molde redondo de unos 23 cm y espolvorearlo con harina. ❧ Retirar el plástico a la masa, estirarla y forrar con ella el molde. Pinchar bien la base con un tenedor. ❧ Cubrirla con una lámina de papel parafinado y colocar encima unas judías secas para impedir que suba durante la cocción. ❧ Hornearla de 25 a 30 minutos, hasta que esté dorado. ❧ Dejarla enfriar en el molde durante 15 minutos. Extender la crema pastelera de manera uniforme sobre la base de la tarta. ❧ Distribuir las cerezas sobre la crema y poner la tarta bajo el grill fuerte,, unos 10 minutos. ❧ Servirla templada.

Dificultad: fácil

Preparación: 20 min + el tiempo de hacer la masa y la crema

Cocción: 35-40 min

Para 6 personas

- **250 g de harina**
- **100 g de azúcar**
- **una pizca de sal**
- **1 cucharadita de corteza de limón rallada**
- **125 g de mantequilla en trocitos**
- **2 yemas de huevo**
- **500 ml crema pastelera comprada**
- **500 g de cerezas sin hueso**

PIÑA HELADA

Lavar bien las piñas bajo el chorro de agua fría. Partirlas por la mitad a lo largo, dejando unida la parte superior. ❧ Extraer la pulpa con un cuchillo y una cuchara, dejando alrededor de la cáscara un borde de 1 cm de grosor de carne. ❧ Espolvorear la pulpa con el azúcar y media cucharada de licor de naranja. Dejarla 2 horas en el frigorífico. ❧ Mantener el helado a temperatura ambiente un rato para que se ablande un poco. ❧ Picar menuda la piña extraída y mezclarla con el helado y el resto del licor de naranja. ❧ Rellenar con esta mezcla las piñas y meterlas en el congelador 2 horas antes de servirlas.

Dado que el postre se sirve en la corteza de la piña, lo ideal es comprarlas de tamaño y forma similares.

Dificultad: fácil

Preparación: 30 min + 4 h de refrigeración

Para 4 personas

- **2 piñas pequeñas de entre 500 g y 1 kg**
- **4-6 cucharadas soperas de licor de naranja**
- **1 litro de helado de vainilla**
- **azúcar**

TARTA DE PLÁTANO Y NARANJA

Dificultad: media

Preparación: 30 min + 2 h de refrigeración

Para 4-6 personas

- **350 g de pulpa y zumo de naranja**
- **100 g de azúcar**
- **2 cucharaditas de maizena**
- **2 cucharaditas de gelatina en polvo**
- **4 plátanos medianos pelados y cortados en rodajas**
- **base para tarta ya preparada de unos 23 cm**

Retirar las semillas de la pulpa de naranja. En un cazo calentar el zumo a fuego suave. ♣ Juntar el azúcar y la maizena en un cuenco pequeño y añadir 2 cucharadas del zumo de naranja templado. ♣ Unir la mezcla de azúcar con el zumo en el cazo y cocerlo hasta que adquiera una textura suave. ♣ Trocear la pulpa de naranja y añadirla al cazo. ♣ Disolver la gelatina en un poco de agua (siguiendo las instrucciones del paquete) e incorporarla. Removerlo todo bien hasta que se disuelva y retirarlo del fuego. ♣ Echar las rodajas de plátano en la crema de naranja. ♣ Extender la mezcla por igual sobre la base para tarta. ♣ Mantenerla al menos 2 horas en el frigorífico antes de servirla.

MILHOJAS DE FRAMBUESAS

Precalentar el horno a 200 °C. Estirar la masa hasta dejarla muy fina, pero teniendo cuidado de no romperla. Cortarla en cuatro cuadrados iguales y pincharlos con un tenedor. Ponerlos en un par de bandejas para horno y cocerlos unos 15 o 20 minutos, hasta que la masa esté dorada. Espolvorear cada cuadrado con 1 cucharada sopera de azúcar y volver a hornearlos otros 3 o 5 minutos para que se caramelicen. Alternar capas de hojaldre, crema pastelera, frambuesas y almendras picadas. Decorar la parte superior con frambuesas, almendras y el resto del azúcar glas.

Hojaldre y crema se pueden preparar con antelación y acabar el postre en el último momento.

Dificultad: media

Preparación: 30 min

Cocción: 18-25 min

Para 6 personas

- **1 rollo de masa de hojaldre descongelada**
- **150 g de azúcar de repostería (glas)**
- **250 ml de crema pastelera comprada**
- **400 g de frambuesas frescas**
- **90 g de almendras tostadas**

TARTA DE CIRUELAS Y CEBADA

Precalentar el horno a 180 °C. ❧ Hervir la cebada en agua ligeramente salada durante 35 o 40 minutos, hasta que esté hecha. ❧ Escurrirla bien. ❧ Añadir la leche y el extracto de vainilla y dejar que cueza hasta que se absorba el líquido. Retirarlo del fuego. ❧ Incorporar el azúcar granulado y remover. ❧ Añadir las yemas y batir bien hasta mezclarlo todo. ❧ Cocer las ciruelas con el zumo de limón y la segunda medida de azúcar, hasta que queden blandas pero no deshechas, removiendo de vez en cuando. ❧ Extender la masa y forrar con ella un molde redondo de 25 cm. Llenarlo con la cebada, repartiéndola bien. ❧ Añadir las ciruelas y hornearlo de 40 a 45 minutos, hasta que la fruta esté caramelizada. Servir la tarta templada en su propio molde.

Dificultad: media

Preparación: 1 h

Cocción: 90 min

Para 4-6 personas

- **100 g de cebada perlada**
- **250 ml de leche**
- **1 cucharadita de extracto de vainilla**
- **4 cucharadas soperas de azúcar granulado**
- **4 yemas de huevo**
- **500 g de ciruelas sin hueso partidas**
- **200 g de azúcar moreno**
- **el zumo de medio limón**
- **200 g de masa filo**

ENSALADA DE NARANJA CON ALMENDRAS

Pelar las naranjas y eliminar la parte blanca. Cortarlas en rodajas finas y partir éstas por la mitad. ❧ Poner las rodajas en una fuente para servir junto con el ron, el azúcar, las almendras y el jengibre. ❧ Dejar que la ensalada repose en el frigorífico unas horas antes de servirla.

Variación

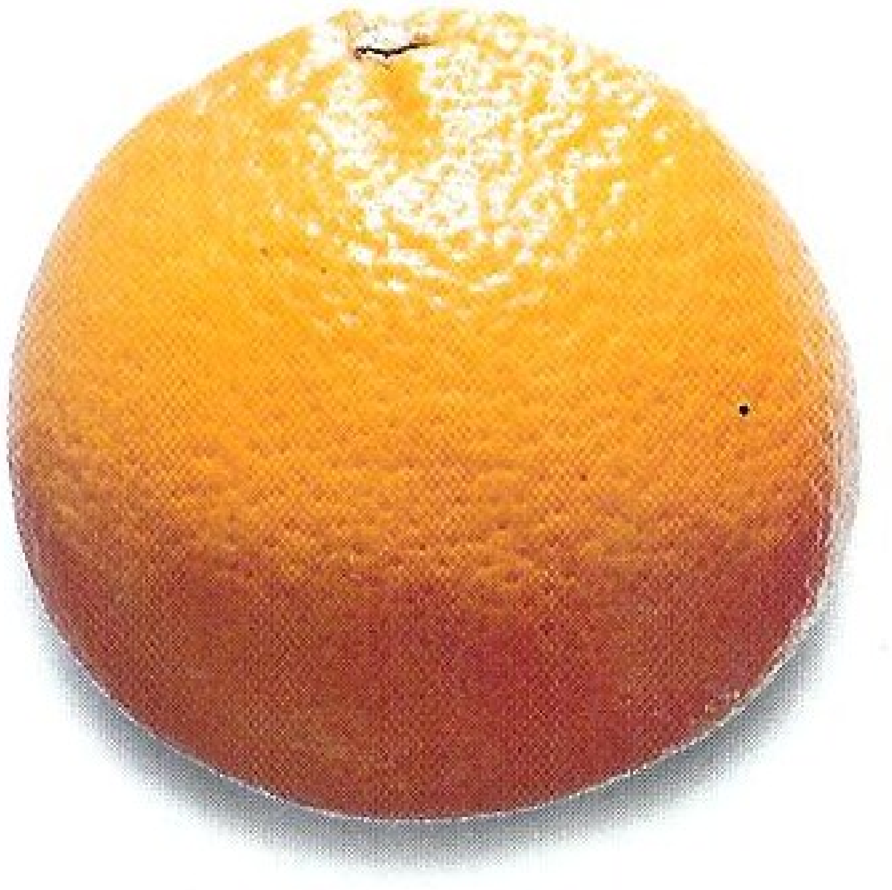
Si no gusta el sabor del jengibre, se pueden aromatizar las naranjas con unas gotas de extracto de vainilla (esencia).

Dificultad: fácil

Preparación: 20 min + el tiempo de refrigeración

Para 6 personas

- **6 naranjas**
- **4 cucharadas soperas de ron**
- **4 cucharadas soperas de azúcar glas**
- **4 cucharadas soperas de almendras fileteadas**
- **1 cucharadita de jengibre en polvo**



La fruta

Los recientes avances logrados en la distribución y el transporte han aumentado considerablemente la variedad de frutas disponibles a lo largo de todo el año. Por ejemplo, cuando no es época de manzanas en Europa, ya no tenemos que conformarnos con los frutos harinosos y arrugados que sobraron de la cosecha anterior. Ahora podemos saborear crujientes y sabrosas manzanas importadas de Chile o de Nueva Zelanda. También se han extendido las frutas tropicales y la mayoría de los supermercados disponen de mangos frescos, aguacates y papayas.

Cómo servir la fruta

La fruta se sirve a menudo fresca, para poder apreciar en toda su plenitud su delicioso y refrescante sabor y aprovechar mejor las vitaminas y los minerales que contiene. El desayuno es el momento perfecto del día para servir la fruta al natural, ya que limpia el organismo tras el reposo nocturno. Los cítricos, como el pomelo y la naranja, están especialmente recomendados, mientras que otras clases de fruta, como los plátanos, los melocotones o las fresas, pueden añadirse a los cereales. Las frutas desecadas o confitadas son un magnífico tentempié a media mañana o media tarde, ya que aportan la energía necesaria para aguantar hasta la siguiente comida importante. A la hora de comer o de cenar, la fruta puede servir como entrante. Dos buenas sugerencias son, por ejemplo, el melón con jamón y el salami con higos frescos. También son habituales las ensaladas de frutas, y no sólo al final. Una ensalada con algún cítrico como la naranja, puede constituir un acompañamiento refrescante para un asado de carne o de pescado. Y si pensamos en el postre, entramos en el terreno por antonomasia de la fruta. Las posibilidades son infinitas: desde unas uvas frescas a unas peras al vino, unas fresas con nata o, más sofisticados, las *mousses*, los pasteles y helados. La fruta es también un ingrediente habitual en las tartas y pastas.

Sabayón

Se trata de un postre típico italiano que combina muy bien con la fruta. Se puede servir sobre una macedonia de frutas frescas o añadirlo a las recetas de este libro.

Dificultad: fácil

Preparación: 5 min

Cocción: 10 min

Para 4 personas

- **4 yemas de huevo**
- **100 g de azúcar**
- **125 ml de vino de Marsala**

Antes de poner el cacharro al fuego, batir las yemas y el azúcar hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa y un color pálido. ❧ Añadir poco a poco el vino, sin dejar de batir. ❧ Al baño María, con agua templada, seguir batiéndolo a fuego suave hasta que espese la mezcla. ❧ Mantener muy bajo el fuego para que el *zabaglione* no se corte ni hierva. ❧ Servirlo templado o frío. ❧ En el segundo caso, cubrirlo con un plástico que entre en contacto con la superficie para que no se forme una costra al enfriarse la mezcla.

BIZCOCHO DE PIÑA

Precalentar el horno a 180 °C. ❧ En un cazo pequeño, fundir 4 cucharadas soperas de mantequilla y verterlas en un molde redondo para bizcocho de 23 cm. Distribuir las nueces y colocar encima las rodajas de piña. ❧ En un cuenco mediano juntar la harina, la sal y la levadura. ❧ Con una batidora eléctrica, a velocidad alta, mezclar el resto de la mantequilla y el azúcar hasta que adquieran una textura cremosa. ❧ Añadir los huevos y batirlos hasta que estén bien mezclados. ❧ Juntar esta mezcla con la harina, incorporando también la leche y la vainilla alternativamente. La masa debe quedar suave y más bien pegajosa. ❧ Echar la masa en el molde y hornearla durante unos 45 o 50 minutos, hasta que un palillo introducido en el centro del bizcocho salga limpio. ❧ Dejarlo enfriar en el molde 15 minutos. ❧ Poner encima una fuente de servir y desmoldarlo. Dejar enfriar por completo el bizcocho antes de servirlo.

Dificultad: fácil

Preparación: 20 min

Cocción: 40-50 min

Para 8 personas

- **125 g de mantequilla**
- **10-12 nueces picadas**
- **9 rodajas de piña en conserva**
- **225 g de harina**
- **1 ½ cucharaditas de levadura**
- **un pellico de sal**
- **125 g de azúcar**
- **2 huevos grandes**
- **7 cucharadas soperas de leche**
- **1 cucharadita de extracto o esencia de vainilla**

inox 18/10

SABAYÓN CON MELOCOTÓN

En una cazuela grande, echar el vino, el azúcar, el palo de canela y agua. Llevar a ebullición y dejarlo cocer 5 minutos. Cuando el azúcar se haya disuelto, echar los melocotones y cocerlos hasta que estén tiernos pero todavía firmes. Sacarlos de la cazuela y dejarlos enfriar. Mientras tanto, reducir el líquido con el fuego vivo hasta que se convierta en jarabe. Cuando se enfríe, repartirlo en recipientes individuales, junto con los melocotones, y meterlo en el frigorífico. Preparar el *zabaglione* y añadirlo después a los melocotones. Decorarlo con pistachos y servirlo.

Melocotón y vino es una combinación clásica. El sabayón le da un toque extra muy elegante.

Variación

También se obtienen excelentes resultados si en vez de melocotones se hace con peras.

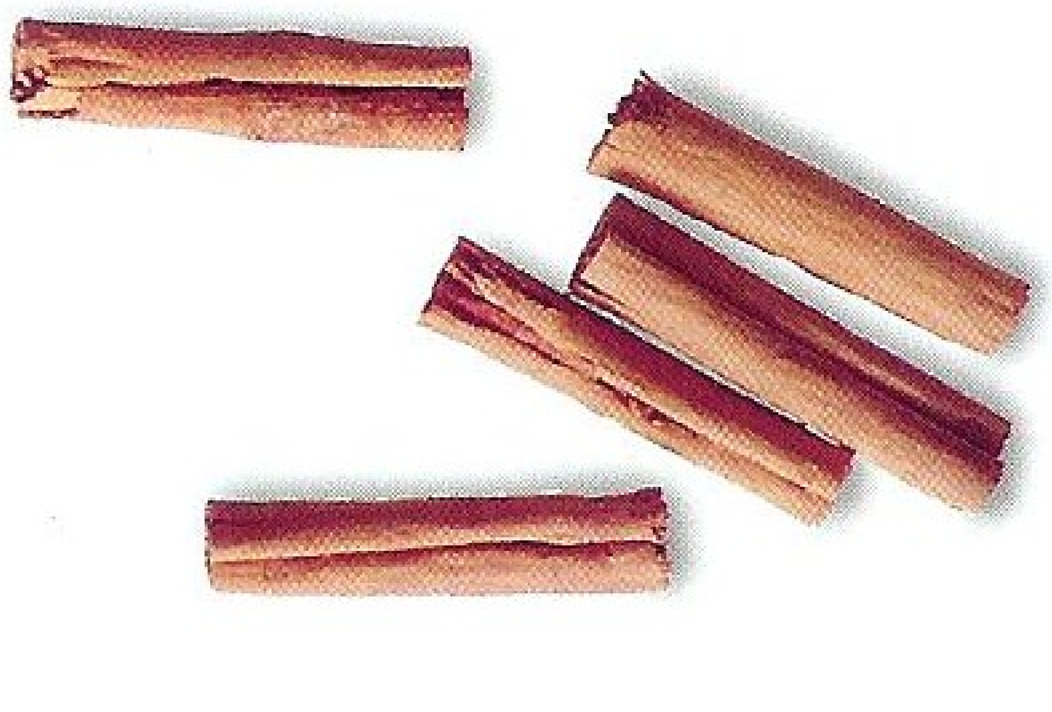
Dificultad: fácil

Preparación: 40 min

Cocción: 30 min

Para 6 personas

- **500 ml de vino blanco seco**
- **100 g de azúcar**
- **1 palo de canela**
- **125 ml de agua fría**
- **6 melocotones pelados**
- **1 ración de *zabaglione* (receta en pág. 21)**
- **4 cucharadas soperas de pistachos picados menudos**



COMPOTA DE FRUTAS DE VERANO

Trocear los melocotones y los albaricoques. Partir las uvas por la mitad y retirar las pepitas. ❧ En una cazuela grande, saltear la fruta con la mantequilla. Añadir el azúcar y el vino y dejarlo cocer 10 minutos. Retirarlo del fuego y dejar que se enfríe. ❧ Cuando la compota esté fría, añadir las fresas. Servirla con nata ligeramente montada y avellanas tostadas y picadas.

Esta receta puede hacerse con otras frutas. Por ejemplo, con ciruelas, cerezas y frambuesas.

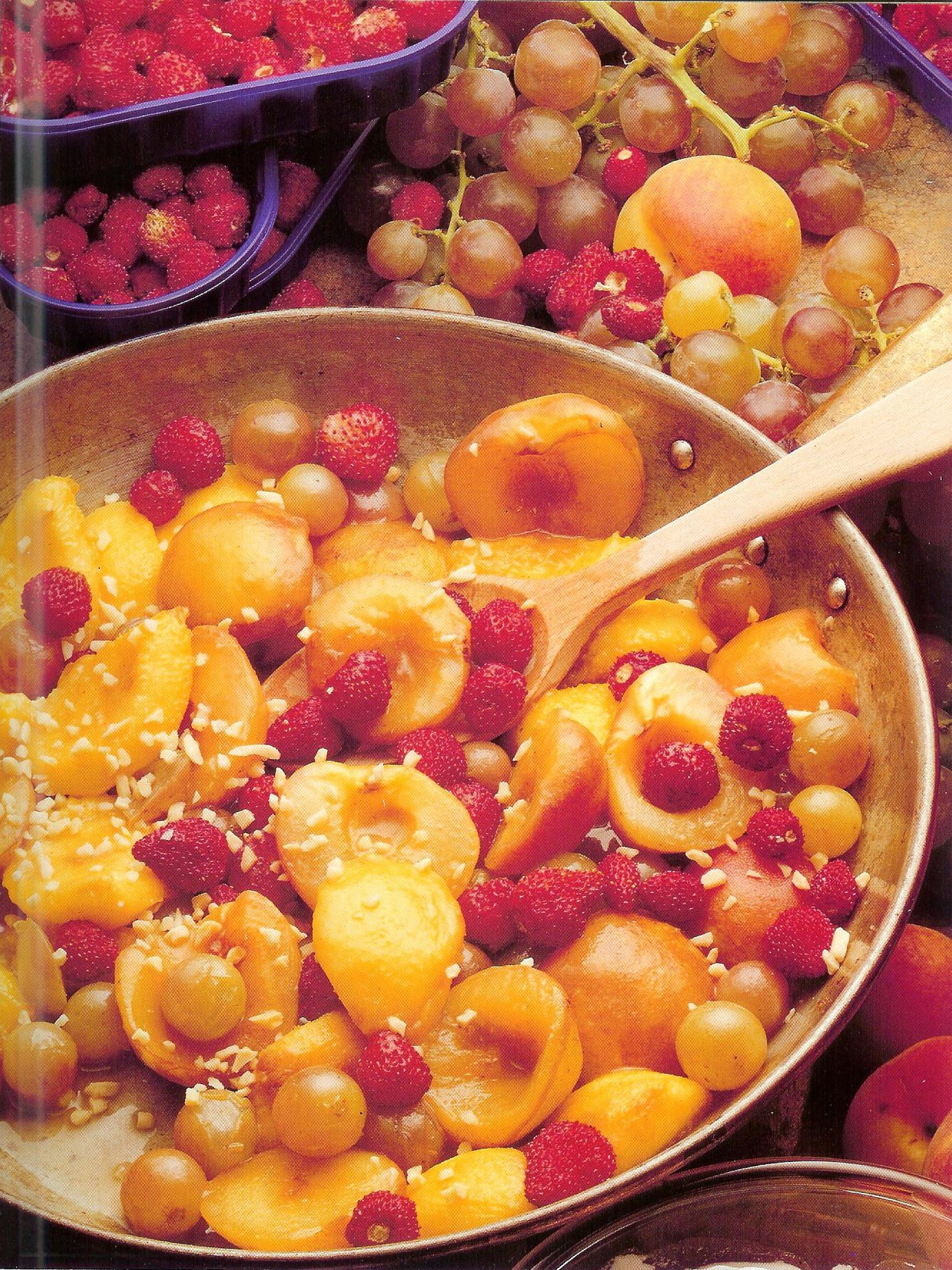
Dificultad: fácil

Preparación: 20 min

Cocción: 10 min

Para 6 personas

- **250 g de melocotones**
- **250 g de albaricoques**
- **125 g de uvas blancas**
- **3 cucharadas soperas de mantequilla**
- **125 g de azúcar**
- **250 ml de vino blanco afrutado**
- **125 g de fresas**
- **250 ml de nata**
- **avellanas tostadas y picadas**



SORPRESAS DE ALBARICOQUE

Precalentar el horno a 200 °C. ❧ En una cazuela, a fuego fuerte, poner a cocer el vino, el azúcar moreno, la miel y la canela hasta que la mezcla adquiera textura de jarabe. ❧ Cortar seis trozos de papel parafinado para hacer bolsitas con ellos. ❧ Poner en cada una dos mitades de albaricoque deshuesado. Verter por encima un poco de jarabe, espolvorearlo con las galletas desmenuzadas y decorarlo con piñones y pasas. Atar las bolsas con bramante y hornearlas 15 minutos. ❧ Servirlas cuando todavía estén templadas.

Estas maravillosas sorpresas de fruta resultan deliciosas en verano acompañadas de nata.

Variación
Los melocotones también resultan deliciosos preparados de esta forma.

Dificultad: fácil
Preparación: 30 min
Cocción: 30 min
Para 6 personas

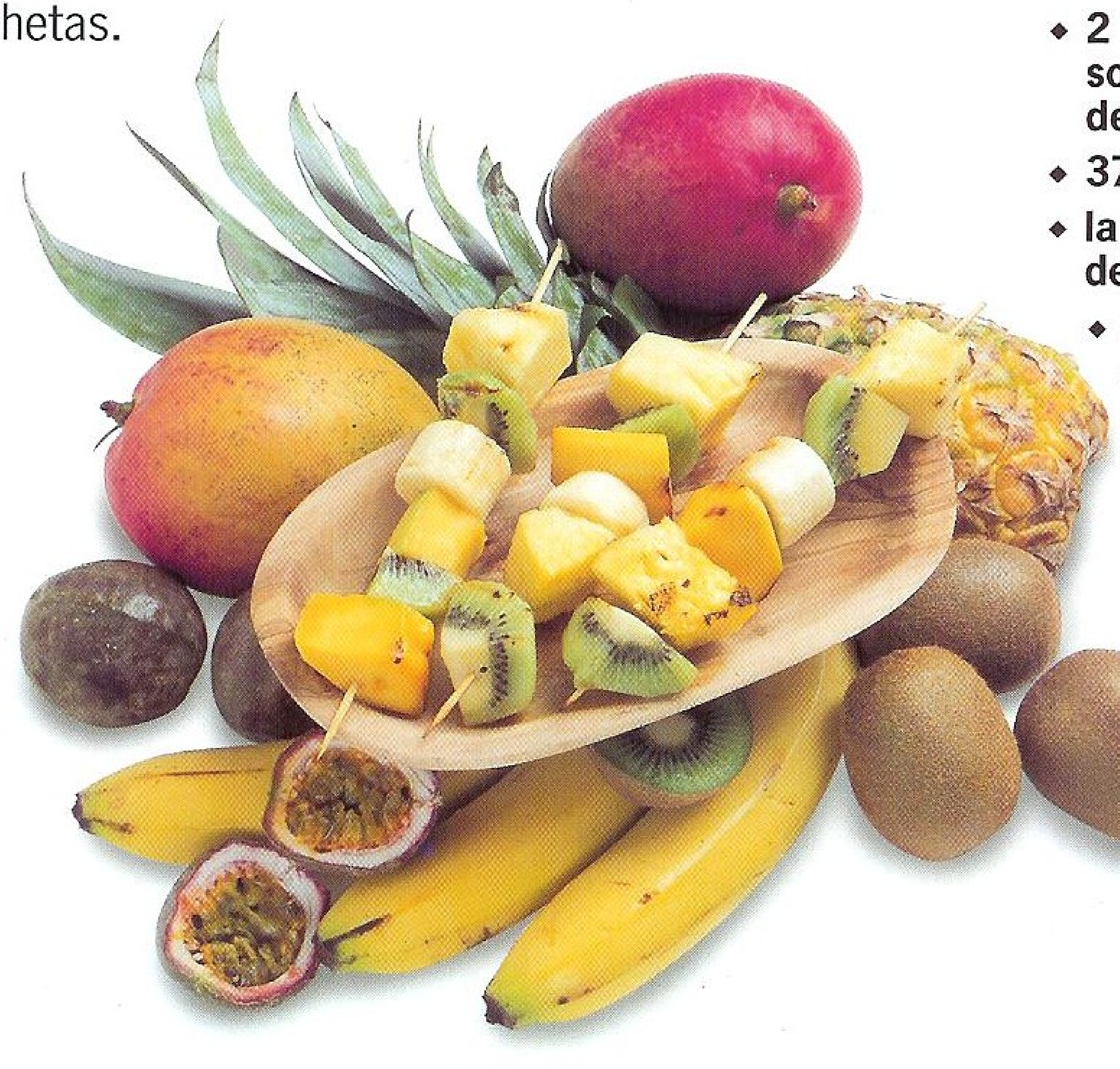
- **250 ml de vino blanco**
- **4 cucharadas soperas de azúcar moreno**
- **2 cucharadas soperas de miel**
- **1 palo de canela**
- **12 albaricoques**
- **10 *amaretti* (galletas de almendras amargas) desmenuzadas**
- **2 cucharadas soperas de piñones**
- **2 cucharadas soperas de pasas**

BROCHETAS DE FRUTA

Pelar la piña, las manzanas, los mangos, los kiwis y los plátanos. Cortarlos en trozos grandes. ❧ Pinchar la fruta en 8 espetones de madera largos, mezclándolos de tal manera que combinen bien los colores. ❧ Juntar la miel con el ron y el zumo de limón y untar la fruta con la mitad de esta mezcla. ❧ Hacer las brochetas en una barbacoa o bajo el grill durante 8 o 10 minutos, dándoles la vuelta a menudo y regándolas con la mezcla de miel, hasta que la fruta se haya caramelizado ligeramente y esté caliente por dentro. ❧ Batir la nata con la pulpa del fruto de la pasión y el azúcar hasta que espese. Servirla con las brochetas.

Dificultad: fácil
Preparación: 20 min
Cocción: 8-10 min
Para 4 personas

- **1 piña pequeña**
- **2 manzanas Granny Smith grandes**
- **1 o 2 mangos**
- **4 kiwis**
- **3 o 4 plátanos**
- **4 cucharadas soperas de miel**
- **3 cucharadas soperas de ron tostado**
- **2 cucharadas soperas de zumo de limón**
- **375 ml de nata**
- **la pulpa de 2 frutos de la pasión**
- **2 cucharadas soperas de azúcar**



CESTAS DE FRUTAS TROPICALES

Dificultad: media

Preparación: 20 min

Cocción: 8-10 minutos

Para 6-8 personas

- **125 g de mantequilla**
- **125 g de jarabe de melaza o azúcar de caña**
- **50 g de azúcar**
- **125 g de harina**
- **2 cucharaditas de jengibre molido**
- **1/2 cucharadita de crémor tártaro**
- **fruta fresca (de la estación) marinada con zumo de limón y azúcar**

Precalentar el horno a 180 °C. ❧ Untar con mantequilla dos bandejas para horno. ❧ En un cazo pequeño, fundir la mantequilla con la melaza y el azúcar a fuego suave, hasta que el azúcar se haya disuelto por completo. ❧ Retirarlo del fuego y mezclarlo con la harina, el jengibre y el crémor tártaro. ❧ Repartir cucharadas de la mezcla (unos 8 cm) sobre las bandejas. Con una espátula darles forma redondeada (unos 5 cm de diámetro). ❧ Hornearlas 8 o 10 minutos, hasta que estén doradas. ❧ Dejarlas enfriar un poco en las bandejas hasta que sean manejables. ❧ Con una espátula sacarlas rápidamente de las bandejas y darles forma de cestitas, plegando los bordes con los dedos. ❧ Dejarlas enfriar del todo antes de llenarlas con la macedonia de frutas y servirlas.

MELÓN CON FRUTOS DEL BOSQUE

Cortar los melones por la mitad. Con ayuda de un utensilio especial para este fin, hacer bolitas con la pulpa y reservarlas en un cuenco. Con cuidado, mezclar las bolitas de melón con los frutos del bosque, el zumo de limón y la mitad del azúcar. Rellenar con la fruta las cáscaras de los melones. Con la batidora, reducir a puré las frambuesas junto con el azúcar restante. Montar la nata con la vainilla. Servir los melones llenos de fruta acompañados de la nata montada y el puré de frambuesas por separado.

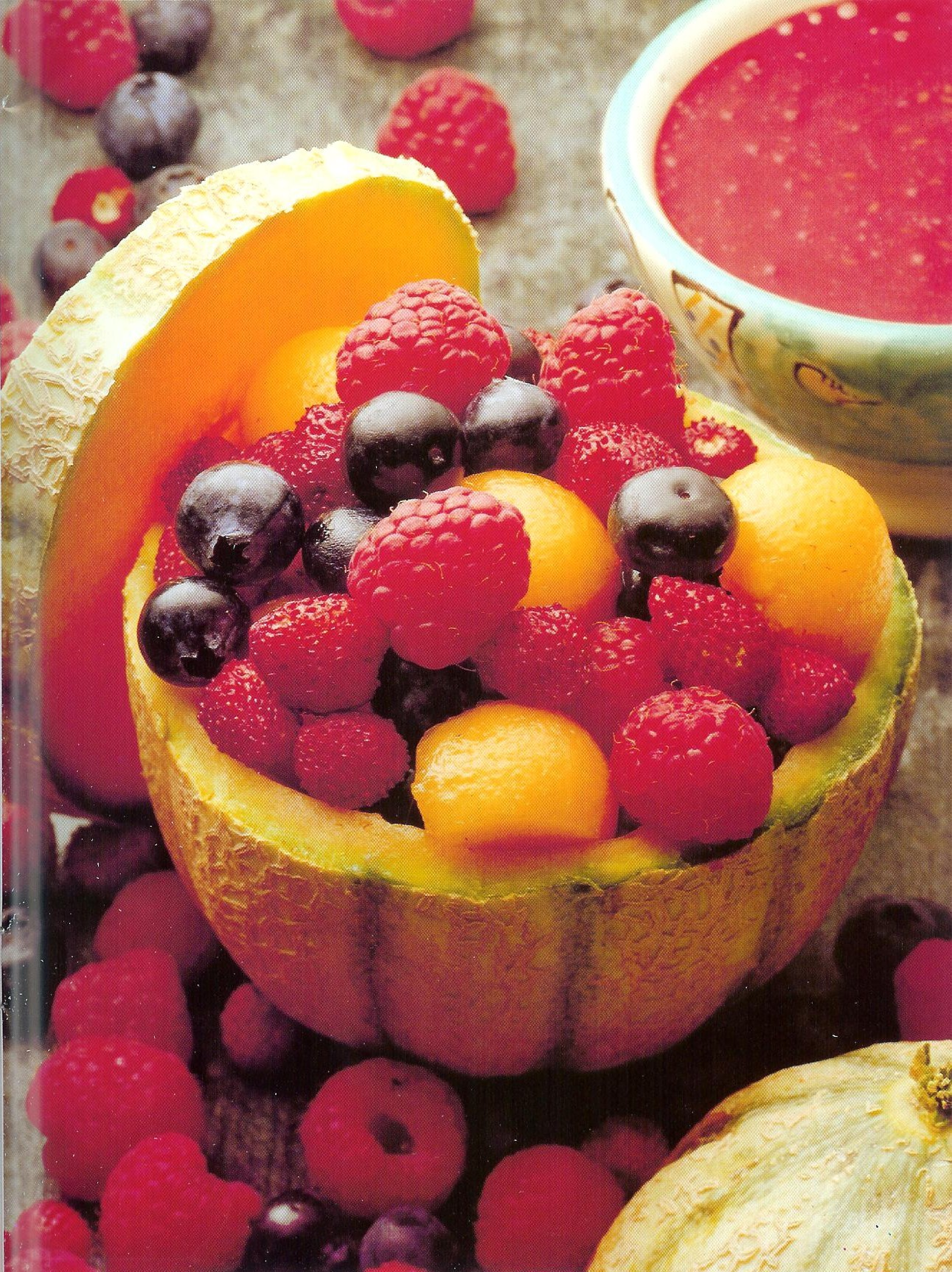
Variación
Añadir unas cuantas cucharadas soperas de ron a la fruta.

Dificultad: fácil

Preparación: 20 min

Para 6 personas

- **3 melones de tamaño mediano**
- **500 g de frutos del bosque (arándanos, fresas, frambuesas)**
- **el zumo de 1 limón**
- **100 g de azúcar**
- **150 g de frambuesas**
- **250 ml de nata**
- **1 cucharadita de extracto o esencia de vainilla**



FRESAS CON HELADO

Con la batidora eléctrica, a velocidad alta, batir las yemas con el azúcar extrafina en un cuenco, hasta obtener una textura densa y un color pálido. ❧ Calentar la leche con la nata y llevarlas a ebullición. Retirarlo del fuego y dejarlo enfriar 10 minutos. Añadir a los huevos. ❧ Poner la mezcla a cocer al baño María, hasta que espese lo suficiente para adherirse a la parte inferior de una cuchara. No debe hervir en ningún momento. Retirarla del fuego y esperar a que se enfríe por completo. ❧ Echar la mezcla en una heladera y seguir las instrucciones. ❧ Si no se dispone de esta máquina, echar la mezcla en un cuenco grande y dejarla 3 horas en el congelador. Transcurrido ese tiempo, batirla para asegurarse de que se congela por igual. Meterla de nuevo en el congelador y esperar 3 horas más antes de volver a batirla. Repetir la operación pasadas otras 3 horas. ❧ Repartir las fresas en 4 o 6 copas para helado. Distribuir encima cucharadas de helado y espolvorearlo con azúcar glas.

Esta es una receta básica de helado que, como se indica, puede hacerse sin necesidad de heladera.

Dificultad: media

Preparación: 30 min

Cocción: 15 min

Congelación: sin heladera, alrededor de 9 h

Para 4-6 personas

BASE
- **4 yemas de huevo**
- **200 g de azúcar extrafina**
- **500 ml de leche**
- **250 ml de nata**

DECORACIÓN
- **500 g de fresas**
- **azúcar glas**

Variaciones

Aromatizar la leche con canela o vainilla.

Añadir 125 g de amaretti (galletas de almendras amargas) a la mezcla de huevo batido para dar sabor a almendras al helado.

PLÁTANOS CON SALSA DE COCO

Cortar los extremos de los plátanos y ponerlos, sin pelar, en un cesto para cocer al vapor colocado sobre un recipiente con agua hirviendo. Dejarlos al fuego 5 minutos. ❧ Sacar los plátanos y con ayuda de unas pinzas y un cuchillo retirar con cuidado la piel. Deberían estar ligeramente dorados por dentro. ❧ En un cuenco pequeño, mezclar la harina con el azúcar y la canela. Añadir 4 cucharadas soperas de leche de coco y removerlo. Una vez que la mezcla tenga una textura suave, añadir el resto de la leche de coco y calentarlo a fuego suave. Cocerlo sin dejar de remover hasta llevarlo a ebullición. Retirar la salsa cuando espese. ❧ Regar los plátanos con esta salsa y servirlos.

Dificultad: fácil

Preparación: 10 min

Cocción: 5 min

Para 4 personas

- **4 plátanos grandes**
- **1 ½ cucharadas soperas de harina**
- **2 cucharadas soperas de azúcar**
- **1 cucharadita de canela molida**
- **375 ml de leche de coco**

TARTA CREMOSA DE MANZANA

Precalentar el horno a 180 °C. ❧ Batir las yemas con la primera medida de azúcar y la harina hasta obtener una textura cremosa de color pálido. ❧ Poner a calentar la leche con la sal y la vainilla. Llevarla a ebullición y echar entonces la mezcla de huevo. Cocerlo a fuego muy suave, sin dejar de remover, hasta que espese la crema. Retirarla y dejar que se enfríe un poco. ❧ Pelar y picar las manzanas. ❧ Fundir la mantequilla y ablandar ligeramente en ella las manzanas picadas, junto con el zumo de limón y la mitad del azúcar moreno. ❧ Estirar la masa y forrar con ella un molde redondo de 25 cm. ❧ Pinchar la base con un tenedor y hornearla de 25 a 30 minutos, hasta que la masa esté dorada. ❧ Extender la crema sobre la base y cubrirla con las manzanas. ❧ Espolvorear éstas con el resto del azúcar moreno y dejar la tarta bajo el grill hasta que se caramelice el azúcar sobre las manzanas.

Esta deliciosa tarta resulta también exquisita con la misma cantidad de peras.

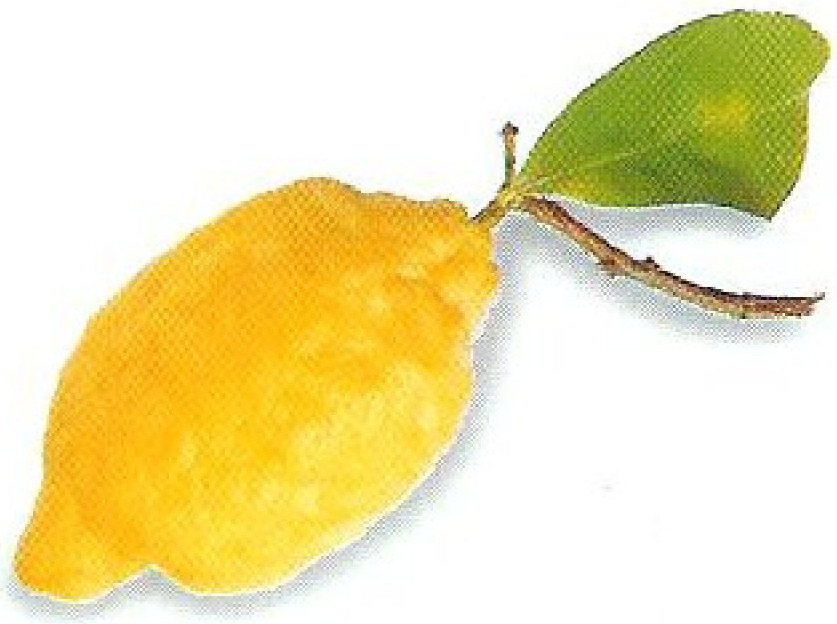
Dificultad: media

Preparación: 45 min + el tiempo de reposo de la masa

Cocción: 25-30 min

Para 6 personas

- **3 yemas de huevo**
- **90 g de azúcar**
- **30 g de harina**
- **250 ml de leche**
- **una pizca de sal**
- **½ cucharadita de extracto o esencia de vainilla**
- **1 kg de manzanas Golden Delicious**
- **125 g de mantequilla**
- **2 cucharadas soperas de zumo de limón**
- **200 g de azúcar moreno**
- **200 g de masa filo descongelada**

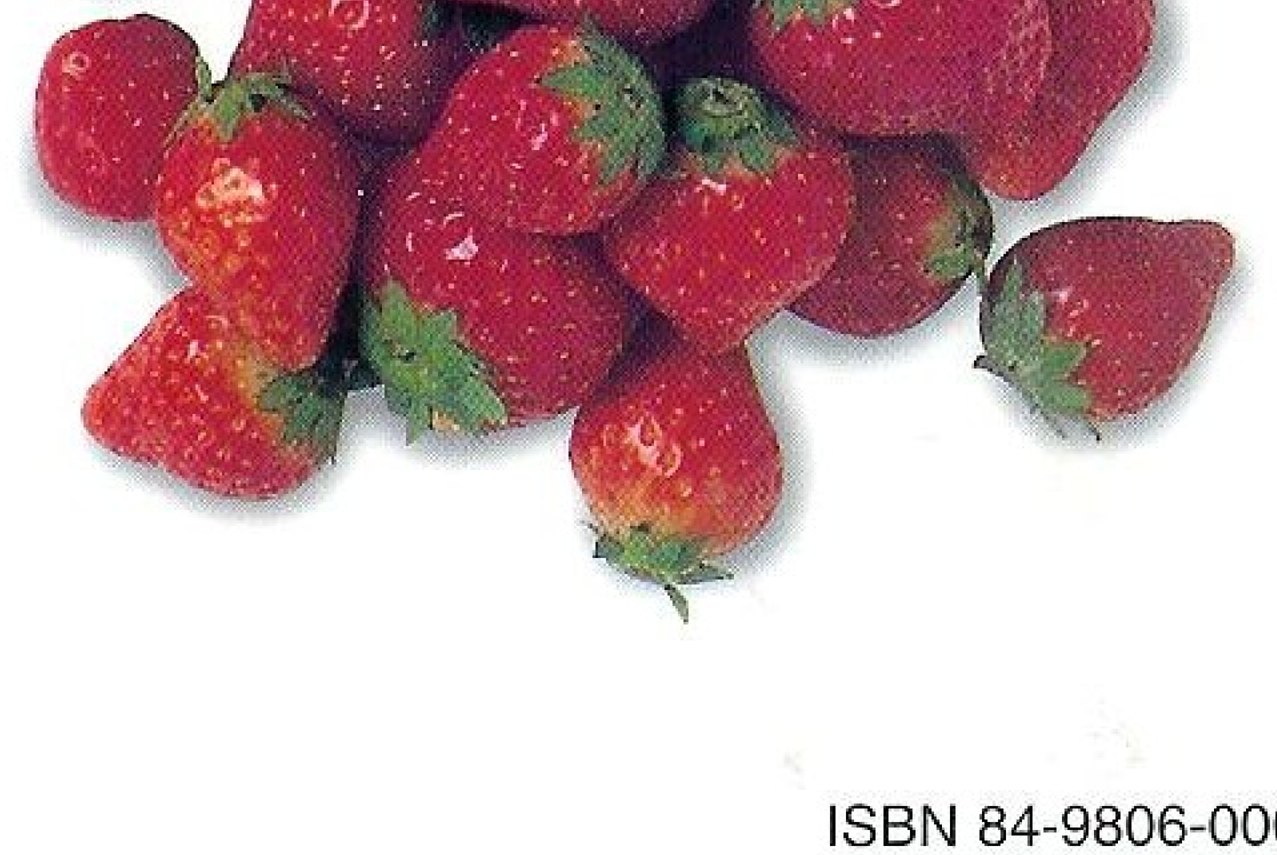


CÓMO COCINAR

Cada uno de los títulos de la colección *Cómo cocinar* es una sinfonía de 20 a 25 recetas escogidas en las que domina un tema principal. Los platos van de los más clásicos de nuestra comida tradicional a la cocina de cualquier lugar del mundo. Cada receta está acompañada de una fotografía a color del resultado final. Compartir los secretos de un equipo de cocineros internacionales es una de nuestras mejores bazas para que usted por fin consiga realizar de la manera más sencilla los platos más apetitosos.

Títulos

CHOCOLATE • EMPANADAS Y PASTELES SALADOS • POLLO • PAN
POSTRES • PLATOS PICANTES • SALSAS • SETAS Y HONGOS
PIZZAS • ARROCES ITALIANOS • FRUTA • SALCHICHAS
QUESO • CERDO • GALLETAS Y PASTAS • TOMATE
TARTAS Y BIZCOCHOS • HUEVOS Y TORTILLAS



© McRae Srl
© TODOLIBRO EDICIONES, S.A.
Campezo, s/n - 28022 Madrid
Tel.: 913 009 115 - Fax: 913 009 110
ediciones@todolibro.es

ISBN 84-9806-000-1
Printed\EU
9 788498 060003
Ref.:T-701-5